



गौतम बुद्ध का जीवन और शिक्षा के बारे में जानकारी के लिए हमें आपकी मदद चाहिए। यदि आप इस जानकारी को अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ साझा करना चाहते हैं, तो कृपया इसे अपने सोशल मीडिया प्रोफाइल पर साझा करें।

<https://ncexpressnews.com/inauguration-of-buddha-stature-and-inauguration-of-two-day-buddhist-meditation-program-in-the-meditation-center-of-gbu/>

## चेतना मंच

इंडियन हिन्दी न्यूज

15 Oct 2023 - Page 3

# जीबीयू के ध्यान केन्द्र में बुद्ध प्रतिमा का लोकार्पण एवं दो-दिवसीय बौद्ध ध्यान साधना कार्यक्रम का उद्घाटन

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। गौतमबुद्ध विश्वविद्यालय ग्रेटर नोएडा में स्थित महात्मा ज्योतिबा फूले ध्यान केन्द्र में भारतख डॉ. भीमराव अम्बेडकर के धम्मदीक्षा दिवस को कल बड़ी धूमधाम से मनाया गया। इस सुअवसर पर गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो. आर. के. सिन्हा द्वारा ध्यान केन्द्र में स्थापित गौतम बुद्ध की प्रतिमा का लोकार्पण किया गया। इस अवसर पर कुलपति प्रो. सिन्हा द्वारा द्वि-दिवसीय बौद्ध ध्यान साधना कार्यक्रम का भी उद्घाटन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि कुलपति प्रो. सिन्हा ने अपने सम्बोधन में मानव जीवन में बौद्ध धर्म की कल्याणकारी शिक्षाओं एवं चित्त को एकाग्रता तथा उसकी निर्मलता में विपस्सना भावना की भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि गौतम बुद्ध की जन्मदिनांशिकाओं के पालन से ही सामाजिक सौहार्द को स्थापित किया जा सकता है।

बुद्ध प्रतिमा का लोकार्पण के अवसर पर शेरवाद बौद्ध परम्परा के अनुसार म्यानमार



देश के अध्ययनरत् छात्र-छात्राओं द्वारा बुद्ध वन्दना एवं परितपाठ किया गया। इसके बाद महायान बौद्ध परम्परा के अनुसार वियतनाम देश के अध्ययनरत् छात्र-छात्राओं द्वारा पूजापाठ किया गया। इस अवसर पर भारतीय छात्र-छात्रों एवं प्रतिभागियों द्वारा बुद्ध वन्दना एवं पंचशील का पाठ भी किया गया।

जी.बी.यू. के बौद्ध अध्ययन एवं सभ्यता संकाय से बैच 2022-24 में एम.ए. पाठ्यक्रम में अध्ययन कर चुके वियतनामी छात्र श्री थिक चन तु द्वारा पत्थर से निर्मित इस

बुद्धमूर्ति का दान किया गया।

बौद्ध अध्ययन एवं सभ्यता संकाय की डॉन प्रो. श्वेता आनन्द ने स्वागत भाषण देकर बुद्ध प्रतिमा लोकार्पण एवं द्वि-दिवसीय बौद्ध ध्यान साधना कार्यक्रम में पधारे सभी अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत किया।

बुद्ध-प्रतिमा के धम्मदान के प्रेरणा-स्रोत, बोधि ध्यान साधना के समन्वयक तथा कार्यक्रम के आयोजक डॉ. मनीष मेश्राम ने दान-पारमिता के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इस कुशल कर्म के सम्पादन के लिए दानदाता

पूजनीय थिक चन तु के प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त की तथा कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए कुलपति, कुलसचिव डॉ. विश्वास त्रिपाठी एवं वित्त अधिकारी श्री नीरज कुमार सहित विश्वविद्यालय प्रशासन के कई अधिकारियों, शिक्षकों, शिक्षणत्तर कर्मचारियों, अध्ययनरत् छात्र-छात्राओं, अतिथियों तथा समस्त प्रतिभागियों के प्रति आभार प्रकट किया।

इस उद्घाटन सत्र का सफल संचालन एम.ए. बौद्ध अध्ययन एवं सभ्यता के छात्र संजीव शर्मा द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में डॉ. अरविन्द कुमार सिंह, डॉ. चिंतल वेंकट सिवसाई, डॉ. प्रियदर्शिना मित्रा, डॉ. विवेक मिश्रा, प्रो. संजय शर्मा, डॉ. विमलेश कुमार, विक्रम सिंह यादव, कन्हैया, अजय, सन्दीप ढाका, सचिन सहित लगभग कई गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लिया, जिसमें विश्वविद्यालय के संकाय सदस्यों, कर्मचारियों, छात्र-छात्रों सहित देश-विदेश के कई बौद्ध अनुयायियों तथा साधकों ने भाग लिया।











MAHATMA JYOTIBA PHULE DHYAN KENDRA  
SCHOOL OF BUDDHIST STUDIES & CIVILIZATION  
Gautam Buddha University  
Express way, Greater Noida, Gautam Budd Nagar, Uttar Pradesh, India

## Program Details

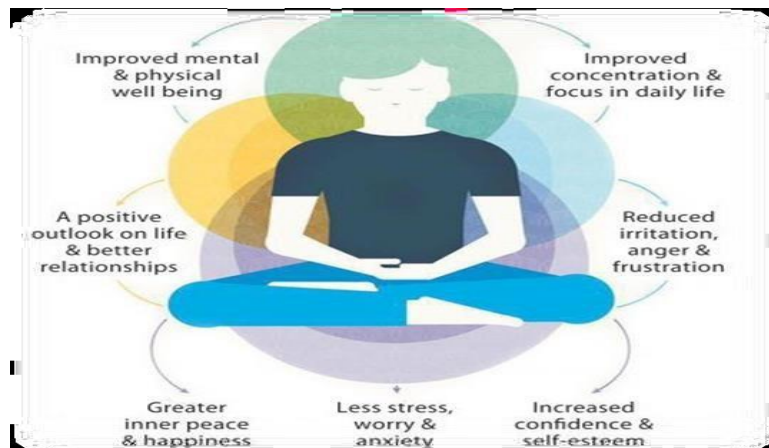
**Program Name:** “Mindfulness and Vipassana”

**Program Date:** 14th–15th October 2023

**Program Director:** Dr. Manish T Meshram (Assistant Professor in GBU, Buddhist Meditation Expert)



**Program Objectives and benefits:**



**Well-being:** reduces stress, improves immune function, reduces blood pressure, and increases enjoyment (both inside and outside of work).

**Cognitive:** Mindfulness generates a clearer focus and the ability to sustain it for longer. It improves memory, boosts creative problem-solving skills.

**Emotional:** Mindfulness also boosts emotional awareness, emotional intelligence, and relationship skills

**Organizational:** Mindfulness also boosts engagement, satisfaction, and decision-making

**Leadership:** Mindful leaders produce improvement in performance, job satisfaction, psychological need satisfaction and organizational citizenship in their staffs.

## **Program Contents:**

This program explores different Buddhist Meditation topics such as mindfulness, loving kindness, Just Sitting (Zazen), Compassion and mindful physical exercise (chi-kung). And we can practically apply them in daily life to solve our problems and free from stress.

1. Mindfulness of Breathing (Anapanasati)
2. Mindful Physical Exercises (Mindful-Yoga)
3. Mindful Standing and Walking Meditation
4. Mindfulness of Body (Kayanupassana) (Body Scanning)
5. Just Sitting Meditation (Zazen)
6. Loving-kindness and Compassion Meditation (Metta Bhavana)

Above mentioned six-session workshop is an introduction to the Buddhist practice of mindfulness meditation. The workshop was structured especially for beginners but can also be suitable for intermediate meditators to continue developing their understanding and experience in this meditation technique.

## **Feedback Report**

### **About Meditation Center:**

Below are few high-level points about GBU Meditation Center:

- It has peaceful atmosphere with good space to sit and meditate.
- 24x7 security across campus, due to that center is highly secure.
- Center is surrounded with greenery and thus has fresh air.
- Its structure is built like Tomb and its ceiling like a flower.
- It is a spacious place that can accommodate more than 300 people at a time for meditation.
- There are approximate 22 private rooms for meditation.



Inner look of Gautam Buddha University Meditation Center, Greater Noida





Outer look of Gautam Buddha University Meditation Center, Greater Noida

## About “*MINDFULNESS AND VIPASSANA*” Course:

In this course, we learned below mentioned 6 types of meditation techniques to be stress free and be calm, so that we can excel in our day-to-day life activities and make this world a beautiful place to live:

1. Mindfulness of Breathing (Anapanasati)
2. Mindful Physical Exercises (Mindful-Yoga)
3. Mindful Standing and Walking Meditation
4. Mindfulness of Body (Kayanupassana) (Body Scanning)
5. Just Sitting Meditation (Zazen)
6. Loving-kindness and Compassion Meditation (Metta Bhavana)

- This course provides a powerful technique for developing a peaceful mind.
- It provides quality meditation technique with clear explanation of the skills required to control our emotions and focus on present time.
- It helped us to make our mind calm and peaceful.

### **Mindfulness training can offer all students tools that help:**

- Those students who are performing well to perform even better as well as assisting those who are struggling.
- Minimize the negative effects of stress as and when they occur placing the goal of stress reduction within the normal teaching and learning curriculum as a resource available to all students not just to students in distress.
- To manage low mood/depression and reduce anxiety.
- Maximize general well-being and flourishing, building tools for life such as empathy, self-compassion, emotional resilience, and tolerance.



Teachings by Dr. Manish





Group Discussion activities



Group Discussion activities



Standing meditation practice



Standing meditation practice



Snacks distribution

## **Experiences/Testimonials by Few Participants:**

*After attending 2 days of meditation course, I can identify my hidden qualities that I can be a good person that can be better every day. Initially I was deviated but after attending the course I can control my mind and focus on my goals. – Shalu Nagar (B.Tech Student at GBU)*

*Due to meditation practices, I can know my inner self. It helps me to improve my focus and enhance my abilities as well as my skills. It helps me become more friendly with human kind and got the opportunities to interact with many international Monks and Nans. – Priyanshi (B.Tech student at GBU)*

*I felt good after attending this course because it helped me to improve my concentration power and can control my mind and do my study properly. Sandip Kumar (M.A. Buddhist study at GBU)*

*After attending the meditation course, I learned how to control on my mind and start behaving in good way so that other human being may not get hurt. – Pannasiri (Student at GBU, Buddhist Monk)*

*I always do meditation in every morning, specially like chanting the teaching of the Buddha. However I did Vipassana meditation on 14th and 15th Oct 2023 first time and after I got inner peace more.*

*Before doing this course when I do meditation, I face many stress of mind and my mind was complex with so many thoughts but after this course I felt gradually stable of mind and many stresses I felt reduced. I was so calm and relax. Ven Marnitalinkarra (M.A. Buddhist study at GBU)*

*After two days of Mindfulness course, I am very happy to meditate together, practice together and created a lot of active energy. Dr. Manish always inspires to keep meditating so that we can be always mindful and spiritual. — Thien Duc (M.A. Student at GBU, Monk from Myanmar)*

*After two days of course, I am feeling more energetic and peaceful and more close towards Gautam Buddha. Experience bahut sundar tha. – Prakriti (Pali language student at GBU)*

*I am very happy to have attended the meditation course these past two days. The most impressive thing for me was when I practiced loving-kindness meditation and lying-down meditation with my friends. I suddenly remember Dr. Manish telling me, 'don't think you are a monk or anyone else; we are all the same'. And I really felt like I had a great experience that I had never had before. In those special moments, I whispered thank you to my friends, teachers, benefactors, and even strangers because, thanks to them, I felt I could somehow connect with everyone and find true joy in life. Thank*

you, GBU, Dr. Manish, and friends. May you all be happy and peaceful in the light of Buddha's teachings. 🙏 - **Quyên (M.A. 2nd Year student at GBU from Myanmar)**

*It was so good to attain that program and I'm so grateful that I have got a opportunity to be a part of two days courses of vipassana. I have learnt a lot of things like mental stability emotional intelligence and much more! Overall, it was a best experience ever! Thankyou! - **Anjali Sharma (Student at GBU)***

*I think the meditation course is beneficial because it gives me a relaxing time, helping me overcome exam stress. I have learned many different meditation methods. The professor skillfully combined different meditation methods, which helped yogis apply meditation methods in daily life. For example, when I walk, I can also practice walking meditation by being mindful of each step when lifting or stepping down. Spending 5 to 10 hours a day practicing lying down meditation, observing my breathing, and observing my belly rise and fall, I can relax my body and mind after a stressful day. Applying loving-kindness meditation will help me know how to connect and share love, helping me live in harmony with everyone around me. Thanks, Dr. Manish, who taught wholeheartedly throughout the course. Unfortunately, because the time is too short, there is not enough time to meditate and feel more deeply about meditation methods. I also pray that all meditators will benefit significantly from this magical dhamma. I wish everyone true peace and true harmony. – **Oanh (Myanmar M.A. 1<sup>st</sup> Year student at GBU)***

*I learned the various methods for doing meditation and all of them are very useful. I learned stress definition and types of stress, which made me more aware about what things or situations making me worry. Learned in more details the causes of stress. Practiced all meditation techniques like **Aanapanasati, Metta Bhavana, Sleeping, Sitting, Walking** meditations guided by Dr. Manish. **Dr. Manish is a Buddhist meditation Guru with lot of research papers published by him. He has been published research paper 40+ subject on Mindfulness, Vipassana, Philosophy, Buddhist Ethics and Dr. Ambedkar's thoughts. He creates true and very interesting, peaceful environment to teach and guide meditation techniques.** I learned Buddhist teachings as well by Dr. Manish and with other Buddhist monk and Nans from Vietnam and Myanmar. After completing these two days course, I can meditate any where whenever get time and make my mind cool and calm. This also helps me do inner engineering of myself and know more about myself (all possible strengths and weaknesses).*

*And most important learning from all of this is if something hurts me then that will hurt to others as well, so do not do those activities which hurts to any other human beings. These learnings I am going to follow in my day-to-day life for better version of me and help in creating peaceful environment to live on this earth. – **Ram Yadav (B.Tech (CSE), PGP from Indian Institute of Management, Nagpur. Working in Oracle Cloud Engineering as Principal Cloud Architect)***

**Certificate Distribution and Group Photograph:**





## जीबीयू के ध्यान केन्द्र में बुद्ध प्रतिमा का लोकार्पण एवं दो-दिवसीय बौद्ध ध्यान साधना कार्यक्रम का उद्घाटन

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। गौतमबुद्ध विश्वविद्यालय ग्रेटर नोएडा में स्थित महात्मा ज्योतिबा फुले ध्यान केन्द्र में भारतल डॉ. भीमराव अम्बेडकर के धम्मदीक्षा दिवस को कल बड़ी धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो. आर. के. सिन्हा द्वारा ध्यान केन्द्र में स्थापित गौतम बुद्ध की प्रतिमा का लोकार्पण किया गया। इस अवसर पर कुलपति प्रो. सिन्हा द्वारा द्वि-दिवसीय बौद्ध ध्यान साधना कार्यक्रम का भी उद्घाटन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि कुलपति प्रो. सिन्हा ने अपने संबोधन में मानव जीवन में बौद्ध धर्म की कल्याणकारी शिक्षाओं एवं चित्त की एकाग्रता तथा उसकी निर्मलता में विपश्यना भावना की भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि गौतम बुद्ध की जनहितकारी शिक्षाओं के पालन से ही सामाजिक सौहार्द को स्थापित किया जा सकता है।

बुद्ध प्रतिमा का लोकार्पण के अवसर पर शेरवादा बौद्ध परम्परा के अनुसार म्यानमार



देश के अध्ययनरत् छात्र-छात्राओं द्वारा बुद्ध बन्दना एवं परितपाठ किया गया। इसके बाद महायान बौद्ध परम्परा के अनुसार वियतनाम देश के अध्ययनरत् छात्र-छात्राओं द्वारा पूजापाठ किया गया। इस अवसर पर भारतीय छात्र-छात्राओं एवं प्रतिभागियों द्वारा बुद्ध बन्दना एवं पंचशील का पाठ भी किया गया।

जी.बी.यू. के बौद्ध अध्ययन एवं सभ्यता संकाय से बैच 2022-24 में एम.ए. पाठ्यक्रम में अध्ययन कर चुके वियतनामी छात्र श्री धिक चन तु द्वारा परस्पर से निर्मित इस

बुद्धमूर्ति का दान किया गया।

बौद्ध अध्ययन एवं सभ्यता संकाय की डॉ. प्रो. बेता आनन्द ने स्वागत भाषण देकर बुद्ध प्रतिमा लोकार्पण एवं द्वि-दिवसीय बौद्ध ध्यान साधना कार्यक्रम में पधारें सभी अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत किया।

बुद्ध-प्रतिमा के धम्मदान के प्रेरणा-स्रोत, बोधि ध्यान साधना के समन्वयक तथा कार्यक्रम के आयोजक डॉ. मनीष मेश्राम ने दान-पारमिता के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इस कुशल कर्म के सम्पादन के लिए दानदाता

पूजनीय धिक चन तु के प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त की तथा कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए कुलपति, कुलसचिव डॉ. विश्वास त्रिपाठी एवं वित्त अधिकारी श्री नीरज कुमार सहित विश्वविद्यालय प्रशासन के कई अधिकारियों, शिक्षकों, शिक्षणल कर्मचारियों, अध्ययनरत् छात्र-छात्राओं, अतिथियों तथा समस्त प्रतिभागियों के प्रति आभार प्रकट किया।

इस उद्घाटन सत्र का सफल संचालन एम.ए. बौद्ध अध्ययन एवं सभ्यता के छात्र संजीव शर्मा द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में डॉ. अरविन्द कुमार सिंह, डॉ. विल्ल वेंकट सिवसार्थ, डॉ. प्रियदर्शिना मिश्रा, डॉ. विवेक मिश्रा, प्रो. संजय शर्मा, डॉ. विमलेश कुमार, विक्रम सिंह यादव, कन्दीया, अजय, सन्दीप झाका, सचिन सहित लगभग कई गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लिया, जिसमें विश्वविद्यालय के संकाय सदस्यों, कर्मचारियों, छात्र-छात्राओं सहित देश-विदेश के कई बौद्ध अनुयायियों तथा साधकों ने भाग लिया।



उत्तर मध्य रेलवे



NOBLE CO-OPERATIVE BANK LTD.  
Raghuatpur, M.P. Road 1, Sector-22, Noida-201301 (U.P.)

दैनिक चेतना मंच

### Newspaper Article published about this program

Overall, it was a great 2 days of “Mindfulness and Vipassana” program, directed by **Dr. Manish T Meshram** at Gautam Buddha University, Greater Noida. Every participant learned and enjoyed the program. We all expect similar type of programs in near future so that we can keep learning about more advanced level of Mindfulness and Vipassana. Even 5 days of residential program also should be organized. Thank you so much!!